1899 Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1899

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedruk wszelkich naszych artykułów, o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy, dozwolony jest tylko z wyraźnem podaniem „Przew. Zdrowia“ jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł, a 50 ct. w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M — 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 107. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki

Nr. 8. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Sierpień.

Bystrość zmysłowa
u ludzi pierwotnych a cywilizowanych.

Któż z nas nie czytał za młodu choćby jednej powieści o Indjanach, kto nie śledził z zapałem i zajęciem, oddech niemal tamującem przebiegu owych cudownych wypraw i wycieczek czerwonoskórców i „bladych twarzy“ stepowców? Komuż tedy nie staną w wyobraźni żywo przed oczyma owe postacie myśliwych, bobrujących po niezmierzonych stepach z okiem bystrem jak u sokoła, uchem pochwytującem zdala szelest łamanych gałęzi, i rozróżniającem po odgłosie tym, czy zwierz czy człowiek przebija się przez puszczę, z powonieniem tak silnem, że trop zwierza, co dość dawno przebiegł dziewiczym lasem, pochwytują nozdrzami jak psy gończe, a miejsce ostatniego obozowiska wrogów „wywietrzą“ zwykle zdala, choć już ludzie dawno to stanowisko opuścili?

Bystrość taka zmysłów, cudowna prawie, jest niemniej rzeczywistą. Potwierdzają nam to liczne spostrzeżenia wiarogodnych podróżników, potwierdzają zresztą i doświadczenia, w bliższem otoczeniu uczynione: ludzie żyjący w większej styczności z przyrodą, jak borowi, gajowi itd., odznaczają się także nader wybitną bystrością zmysłów, i choć nie tak ogromną jak ludzie szczepów dzikich, przecież stosunkowo nadzwyczajną.

Człowiek żyjący w ścisłej łączności z przyrodą, a zatem człowiek t. zw. dziki lub też osadnik półdziki, borykający się gdzieś po stepach i puszczach odwiecznych z żywiołami rozpasanemi i dzikiem otoczeniem, przejmujący się sposobem życie dzikich ludzi, odznaczają się w stosunku do nas, ludzi, t. zw. „cywilizowanych“, dziwną siłą i przenikliwością zmysłów. Widać więc stąd, że matka-przyroda i w tym względzie hojnie nas wyposaża! A dalej wnosić można, że właśnie tzw. życie w świecie cywilizowanym spowodowało zanik owych sił zmysłowych przyrodzonych, które podziwiamy u dzikich i u tych, co z konieczności i przyzwyczajenia żyją u łona przyrody na podobę dzikich jej dziatek.

Wprawdzie postępy nowoczesnej techniki, wynalazki różne i przyrządy nauko-

we wynagradzają nam poniekąd ten brak, a nawet w wielu razach bystrość zmysłów powiększają tylokrotnie, że i najbystrzejszy zmysł człowieka w stanie pierwotnej prostoty żyjącego nie może iść z nami w zawody. Wystarczy przytoczyć telefony i mikrofony (co do słuchu), teleskopy i mikroskopy (co do wzroku). Najbystrzejszy wzrok człowieka nie dostrzeże tego, co astronom widzi i spostrzega w niezmierzonej dali wszechświata za pomocą dalekowidzów.

A jednak! Wspomnijmy sobie, że nasi praojcowie niejedno spostrzeżenie naukowe zrobili bez dzisiejszych narzędzi naukowych, spostrzeżenia, które my dziś stwierdzamy tylko ściślej i obliczamy, nie mogąc zaprzeczyć nadzwyczajnej stosunkowo dokładności w obliczeniach i wymiarach przodków, choć bez takich instrumentów jak nasze, poczynionych! Na jeden tylko przykład zwrócimy uwagę. Astronomie dzisiejsi wykryli, że obliczenie miesiąca perjodycznego, dokonane przez Chałdejczyków na 700 lat przed Chrystusem i przekazane nam przez Ptolemeusza, wykazuje omyłkę tylko o *jedną sekundę* wobec nowoczesnych ścisłych obliczeń. A przecież owi starzy gwiaździarze nie posiadali tych środków obliczenia, jakiemi podziśdzień rozporządzamy, nie mieli ani dalekowidzów ani też nawet *zegarów*. Widać więc, że bystrość ich zmysłów była nieskończenie większą od naszej. Coby poczęli dzisiejsi astronomowie i inni uczeni, posługujący się narzędziami, powiększającemi sztucznie siłę zmysłów, gdyby im tych narzędzi nagle zabrakło?! Zapewne, że takich odkryć naukowych, jakie poczynili przodkowie nasi, nie zdołaliby ze swemi stępionemi zmysłami dokonać.

Cywilizacja, wzmacniając *sztucznie* siłę zmysłów zapomocą przyrządów różnych, osłabia zarazem *naturalną* siłę i *bystrość* zmysłów, obniża ogólny poziom bystrości u człowieka nowożytnego.

O ile z jednej strony zdobycze nauki, postępy techniki, pożyteczne są dla ogólnego postępu ludzkości, o tyle z drugiej strony obniżenie poziomu bystrości zmysłów u ludzi naszych czasów nieobliczalne przynosi szkody, i kto wie, czy nawet nie przeważa tamtych korzyści!

Spojrzmy naokół siebie! Wszędzie widzimy, wśród cywilizowanego społeczeństwa, twarze uczonych i prostaczków, zaopatrzone w okulary, binokle itp., dopomagające ich przytępionemu wzrokowi! Doskonałym bezwątpienia i przydatnym dla nas wynalazek takich szkieł, ale czyż nie stokroć lepiej by nam było, gdyby ludzkość ich nie potrzebowała i zachowała sobie była bystrość wzroku „sokolą", jaka cechowała dawne pokolenia, jaką dziś jeszcze odznaczają się ludzie żyjące na łonie przyrody?! Naprężone stosunki życiowe wśród świata cywilizowanego wywołały owo stępienie wzroku, one też osłabiają nam inne zmysły — huk młotów i stukot maszym rostrajając nerwy i słuch przytłumia, wyziewy silne nowoczesnych pracowni przemysłowych przytępiają nam zmysł powonienia, wyszukane, ostremi składnikami drażniące nam podniebienie potrawy, używki podniecające jak tytoń, napoje wyskokowe, psują nam smak i do coraz gwałtowniejszych drażniących środków nas pobudzają, jednem słowem, życie w świecie cywilizowanym na każdym kroku burzy i niszczy nam bystrość zmysłów. Porównanie ze stanem zmysłów u dawniejszych ludzi, u plemion dzikich, u ludzi na łonie przyrody żyjących powinno nas nakłonić do przygotowania środków ochronnych przeciwko temu, jakby je nazwać można „zwyrodnieniu" zmysłów u człowieka nowoczesnego.

Nie potępiając postępów nauki i zdobyczy cywilizacji powinniśmy dbać o to, aby ona nas nie wyrywała z objęć przyrody, powinniśmy jak wszędzie, tak i pod względem zmysłów naszych mieć na uwadze, że matka-przyroda darzy nas hojnie różnemi zdolnościami, które pielęgnować nam przedewszystkiem naloży, nie chcąc, by rodzaj ludzki zwyrodniał ze szczętem.

Jak chronić się przed gromem? Jaką dać pierwszą pomoc porażonym?

Liczne w ostatnich tygodniach porażenia gromem, a przedewszystkiem straszne nieszczęście w Charlottenburgu, jakie dotknęło grono Rodaków naszych i smutkiem napełniło całą osadę polską w Berlinie, dało powód do szczegółowych rozpatrywań pytania, w jaki sposób najskuteczniej uchronić się można przed gro-

mem? Słuszną jest ta troska, bo choć wypadki ciężkiego porażenia gromem lub nawet śmierci nie są tak częste, jak ogół przypuszcza, przecież zachodzą mimo nowoczesnych gromochronów itp. środków ostrożności aż nadto często stosunkowo, i zdolne wywołać większe wśród publiczności zaniepokojenie, aniżeli liczniejsze wypadki uliczne wywołane ruchem kołowym itd. Dalej zaś faktem jest, że w ostatnich 30 latach wypadki uderzenia gromów w budynki i w ludzi liczniejsze są aniżeli dawniej. Czy to pochodzi z pomnożenia sieci elektrycznych przewodników, czy z wycięcia lasów itp., nie jest należycie jeszcze stwierdzonem; jakakolwiek jednak przyczyna, sam fakt nakłania nas do pomnożonej ostrożności, bez popadania w lękliwość zbyteczną. Taka lękliwość bądź co bądź uzasadnioną nie jest, gdyż, jak wykazuje n. p. urzędowe zestawienie (statystyka), w całem państwie pruskiem w latach od 1854—57 zaszło ogółem 511 wypadków porażenia gromem, a z tych nieco tylko nad $^1/_4$ część była śmiertelną. Wedle statystyki zaś francuskiej w latach od 1835—64 r. padło od pioruna 2324 osób. W ostatnim czasie wypadki te są nieco częstsze, ale bynajmniej nie dają powodu do wygórowanych obaw, lecz tylko do sumiennego stosowania środków ostrożności.

Po większej części osoby zabite od pioruna znajdowały się w chwili wypadku na polu, przy pracy lub schronione pod drzewem.

Jasnem więc jest, że pobyt w mieszkaniach, budynkach, mniej naraża na niebezpieczeństwo, aniżeli pobyt na wolnem powietrzu. Każdy więc, gdy nadciąga burza, powinien się starać o ile możności schronić się do jakiego budynku.

Gdy to nie jest możliwem, należy przynajmniej unikać wszystkiego, co przyciągać zdolne piorun. Wiadomem ogólnie, że piorun ściągają przedewszystkiem wszelkie w y n i o s ł o ś c i. Należy więc nie stawać ani pod drzewem, ani pod masztem żadnym, ani pod murem lub płotem. Człowiek jednak sam na wolnem polu się znajdujący tworzy wyniosłość ponad poziom, byłoby zatem logicznem, kłaść się plackiem na ziemię; niejednokrotnie tak też postępują. Ale nie zawsze to pewną rzeczą. Wiadomą bowiem, że piorun uderza chętnie w ziemię, gdzie dużo znajduje się wody t. zw. gruntowej. Woda przyciąga piorun. Nie znając więc gruntu, nie można liczyć na to, że się człowiek uchroni, kładąc się na ziemię. Najlepiej więc tedy zejść z otwartego pola, starając się dotrzeć w pobliże budynków lub wyjść na drogę zarosłą drzewami i kroczyć p o w o l i ś r o d k i e m drogi — bez zbytniej obawy. Oczywiście, skoro wiemy, że grunt, na którym zaskoczyła nas burza, jest torfiastym, tem więcej z obrębu takiego trzęsawiska wydostać się jest koniecznem.

Dalej, ponieważ wszelkie przedmioty metalowe przyciągają iskrę pioruna, należy co prędzej pozbyć się z kieszeni kluczów, zegarków itd., a nawet i monet, szczególnie luźno po kieszeniach noszonych. Można je chyba położyć zwykle w miejscu, gdzie po burzy odnaleźć się je da bez trudu, a choćby też i zginęły, toż lepiej przecież postradać klucze, zegarek i pewną sumę pieniędzy, aniżeli życie lub zdrowie na czas dłuższy.

Jasnem jest z tego, co powyżej powiedziano, że gdy kogoś zaskoczy burza na przestrzeni wodnej, na jeziorze, stawie itp., powinien przedewszystkiem starać się dotrzeć do lądu, tam zaś dalej postępować w myśl podanych przepisów. Zdążając ku domowi lub wogóle w miejsce bezpieczniejsze, unikać należy też bacznie sąsiedztwa murów i płotów opatrzonych kolcami m e t a l o w e m i, d r u t a m i itp., gdyż przedmioty te metaliczne powiększają oczywiście niebezpieczeństwo.

Jak zaś zachowywać się w domu? Przedewszystkiem, ponieważ metale przyciągają piorun, trzymać się zdala od wszystkich większych przedmiotów metalowych, jak pająki, szafy żelazne itp.; również nie trzeba leżeć w łóżku z materacą o metalowych sprężynach lub siedzieć na podobnych krzesłach. Dalej zaś, ponieważ woda przyciąga piorun, trzymać się zdala od wodociągów (tu łączą się dwa niebezpieczeństwa: metal i woda), od wanien z wodą itp. Wreszcie nie trzeba się znajdować w pobliżu komina i otworów kominowych — nie mówiąc już bowiem o tem, że komin wystaje ponad dom, deszcz wpadający doń jest znowuż dobrym przewodnikiem dla iskry elektrycznej, a nadto i przeciąg

powstający zwykle w kominie. **Przeciągu** bowiem równie wystrzegać się należy. Okno może być w mieszkaniu otwarte, ażeby w razie jakiego wypadku porażeni nie byli wystawieni na niebezpieczeństwo uduszenia się od gazów lub od dymu, powstającego w razie pożaru. Ale wtedy tylko okno może być otwartem, jeżeli drzwi itd. zamknięte, ażeby nie było żadnego przeciągu. Jak bowiem powszechnie wiadomem, wszelki ruch wytwarza elektryczność, a również więc ruch i tarcie powietrza (przeciąg) może być dobrym przewodnikiem pioruna. Siedzieć przy oknie otwartem nie należy, bo wtedy jesteśmy bliżsi prądowi deszczu, który jest przewodnikiem dla pioruna.

I w mieszkaniu oczywiście trzeba dla większej pewności powyjmować z kieszeni metalowe przedmioty, klucze, nożyki, zegarki, pieniądze.

Nareszcie wypada jeszcze szczególną uwagę zwrócić na grożące podczas burzy niebezpieczeństwo w razie nagromadzenia się większej liczby ludzi na jednem miejscu. Jak bowiem wiadomo, wytwarza każde ciało żyjące prądy elektryczne, czyli przedstawia baterją elektryczno-chemiczną. Oprócz tego zawiera też każde ciało m. w. $^3/_4$ części wody, a więc już przez to samo jest dobrym przewodnikiem elektryczności. Oczywiście napięcie elektryczne staje się tem większe, im więcej ludzi się skupiło na jednem miejscu. Nic zatem dziwnego, że w razie burzy — wedle prawa przyrody — właśnie na takich miejscach następuje wyrównanie się, czyli zderzenie elektryczne, że tam uderza piorun, t. j. że elektryczność powietrza obiera sobie za przewodnika właśnie to miejsce ziemi, gdzie największe elektryczne napięcie. Skoro się postawią ludzie (lub też zwierzęta) np. około drzewa lub przy wysokim drągu, wtenczas łączą się promienie bio-chemiczne w kształcie elektryczności zwierzęcej z elektrycznością ziemi, uwydatniającą się najbardziej w wywyższeniach (jak drzewo, drąg, koniec piorunochrona itp.); przez to następuje bardzo wielkie napięcie elektryczne w drzewie lub drągu, a zatem w takie wywyższenie grom najprędzej uderzyć musi! Najlepiej zatem podczas burzy nie zbierać się na jedno miejsce, ale spokojnie rozejść się.

Kto o wszelkich tych środkach ostrożności nie zapomni, może być spokojnym, a wie przynajmniej, że uczynił wszystko, co w jego mocy, ażeby się uchronić od wypadku.

Bardzo ważnem jest drugie pytanie: *Co czynić należy w razie wypadku porażenia gromem?* Wiadomem jest, że porażenie polega przeważnie na ubezwładnieniu ośrodka nerwowego, a poparzenia i spalenia wydarzają się w stosunkowo mniejszej liczbie. Najnowszemi badaniami stwierdzono, że porażenia, nie powodujące natychmiastowej śmierci, działają szczególnie na ośrodki czynności świadomych (dowolnych), rażenia zaś śmiertelne na czynności odruchowe (niedowolne) a więc na oddychanie i ruch krwi. Ponieważ rażenia zwykłe polegają tylko na ubezwładnieniu ośrodka nerwowego, dla tego możnaby we wielu wypadkach rażonym jeszcze życie ocalić, skoroby natychmiast zastósowano należyte sposoby do rozdmuchnięcia istniejącej jeszcze w ciele iskierki życia.

Pierwsza pomoc przy rażeniu, zarówno czy mniejszem czy większem, polega na następujących czynnościach:

1) Starać się, aby było około chorego świeże wolne powietrze, a zatem otworzyć okna lub wynieść chorego z pokoju.

2) Natychmiast uwolnić chorego z ubrania.

3) Twarz skropić zimną wodą lub polać głowę zimną wodą.

4) Ciało rozcierać (na sucho) a szczególnie piersi i stopy i przyłożyć gorczycznik na dołek sercowy.

Jednocześnie, w celu przywrócenia samodzielnego oddychania, można drażnić nozdrza za pomocą tabaki lub soli trzeźwiących (kamfory, salmiaku), albo też łechtać w gardle piórem.

5) Jeżeli przy wszystkich usiłowaniach oddychanie jeszcze nie powraca, należy natychmiast zastósować *sztuczne oddychanie* (patrz odnośny art. w num. 9). *Choremu nie trzeba podać na razie nic do picia*, ani wody ani piwa lub spirytuozów, gdyż łatwo mogłyby płyny dostać się do tchawicy i przez to spowodować śmierć z zaduszenia. Na wielkość ran nie powinniśmy z początku dużo zważać, ale w pierwszym rzędzie tylko *starać się* o to, aby chory *oddy-*

chał i aby jak najrychlej *przybył lekarz.* Gdy zaś chory już oddycha a lekarza jeszcze nie ma, natenczas zająć się można opatrzeniem ran. Postępuje się tu jak zwykle przy ranach od sparzenia lub popalenia, stosując przedewszystkiem chłodzące okłady, obłożenie ziemią (gliną), w celu ukojenia bólu. Również polecić można środek od dawna używany a mianowicie mieszaninę oleju lnianego z mlekiem wapiennem, po równych częściach.

Środki i sposoby wyżej podane w celu ożywienia znane są już dawno, jakkolwiek niestety jeszcze za mało są rozpowszechnione. Główna przyczyna może zresztą polegać w tem, że środki te same do rozbudzenia życia są jeszcze nie wystarczające lub tak nie uproszczone, aby się stały ogólną własnością ludu i aby wypadki śmiertelne z powodu gromu tak często się nie powtarzały.

A przecież wypadałoby przypuszczać, iż doświadczenia i postępy, jakie zrobiono w nowszym czasie właśnie w kierunku tej siły przyrodnej zwanej elektrycznością, powinny nam wskazać prostsze drogi i środki, któremi by można jeszcze życie ocalić ubezwładnionym tą siłą. Będąc przekonani o istnieniu środków takich, zapytaliśmy się o nie jednego z najsłynniejszych badaczy w dziedzinie fizjologji, dra Jeżeka.

Dr. J. zalecił nam szczególnie następujące trzy sposoby:

I. Sztuczne oddychanie (patrz odn. artykuł w numerze przyszłym).

II. Utworzenie łańcucha przez ludzi zdrowych i oddziaływanie magnetyczne na chorego lub ubezwładnionego.

III. Postawienie chorego na głowie lub przynajmniej uniesienie dolnych kończyn ciała.

Życie nasze przedstawia się jako ciągły proces palny, a podtrzymywany z jednej strony przez dostawę pewnych gazów i promieńców z wnętrza ciała, z drugiej zaś strony przez dopływ do wnętrza powietrza z zewnątrz. Czynność tę nazywamy oddychaniem. Skoro przestaniemy oddychać, proces palny się przerywa, życia światełko gaśnie, czyli następuje śmierć. Przez uderzenie gromu zostają gazy wnętrza ciała przybite na dół do ziemi, a ciało znajdując się w słupie ognistym niebiesko-brunatnym zostaje zupełnie odłączone od powietrza. Przez to zostaje przerwaną czynność oddechowa, i następuje ubezwładnienie. Chcąc iskierkę życia rozniecić, należy koniecznie jak najrychlej postarać się o to, aby oddychanie samodzielne nastąpiło, a w tym celu zastósowywać należy sztuczne oddychanie. Podawane dotąd w tym kierunku przepisy nie zawsze mają pożądany skutek, zwłaszcza kiedy porażenie jest bardzo silne. Z tej przyczyny trzeba pomoc zwiększyć przez utworzenie żywego łańcucha, w który chorego się włącza lub też którym go się otacza.

W tym celu podają sobie wszyscy na miejscu będący ludzie (im więcej tem lepiej) ręce i tak tworzą około chorego łańcuch; chory dotyka go głową i stopami.

Przez połączenie się większej liczby zdrowych ludzi (bateryj elektro-chemicznych) tworzy się dosyć silny prąd magnetyzmu życiowego, który się udziela choremu i który często może iskierkę życia jeszcze rozbudzić. Ważnem jest przytem, aby wszyscy w łańcuch złączeni mieli silną wolę choremu dopomódz. W celu lepszego t. j. równomiernego udzielania pomocy powinni wszyscy jednocześnie wydawać głosy równomierne (wedle taktu) np. licząc, śpiewając pieśni lub też wspólnie odmawiając modlitwę. Podczas tego może jeden zawsze zajmować się wywoływaniem sztucznego oddychania.

Skutek może być jeszcze większy, gdy się chorego wprost w łańcuch włącza, a mianowicie w ten sposób:

Dwóch ludzi najzgrabniejszych zajmuje się wywoływaniem sztucznego oddychania, wykonując równocześnie ruchy jedną ręką, jeden po lewej, drugi po prawej stronie: drugą ręką zaś włączają się w łańcuch żywy. Wykonywane ruchy oddechowe mogą zarazem zastąpić bicie taktu. (Oddziaływanie łańcucha jest zresztą znane np. przy stolikach wirujących itp.)

Trzeci środek — tj. postawienie chorego na głowie lub przynajmniej zniżenie głowy a wzniesienie połowy dolnej ku górze — stosować można zaraz na początku lub też podczas utworzenia łańcucha.

Skuteczność środka tego tłomaczy się w ten sposób: Porażony gromem ma zwykle uczucie, jakoby stopy mu ogromnie nabrzmiały, często nawet na kilka

metrów. Uczucie to pochodzi ztąd, iż prąd elektryczny zrywa z sobą wszelkie promieńce życiowe ciała na dół, zkąd powstaje w nogach ogromne napięcie, a w głowie próżnia tak, iż chory traci przytomność. Jeżeli porażonego prędko obrócimy głową na dół, następuje spływanie, wyrównanie napięcia do głowy, a chory odzyskuje przytomność i prędzej pocznie oddychać. Dla wzmocnienia go należy jednakowoż mimo to utworzyć łańcuch.

Na końcu wypada jeszcze nadmienić, iż proste te środki tu podane zastosować można z najlepszym skutkiem także przy innych podobnych nagłych wypadkach jak np. porażeniach słonecznych i wobec topielców.

Nieco o magnetyzmie życiowym.

I.

Niedawno temu umieścił tygodnik niemiecki „Echo“ interesujący artykuł o Narkiewiczu-Jodko i badaniach jego. Autor artykułu Hildebrandt przyznaje, że choć niejedno wydawało mu się niepojętem w wynikach doświadczeń naszego badacza, przekonał się przecież, że postępowanie jego jest naukowem i ma w sobie bądź co bądź zarodek wielkich rzeczy na przyszłość. Hildebrandt podziwiał doświadczenia Narkiewicza w czasie jego krótkiego pobytu w Berlinie, podziwiał je szczerze, a zarazem dziwił się sobkostwu swych rodaków, którzy nie okazali dla nich zrozumienia. W Rosji i we Francji — mówi H. — traktowano poważnie doświadczenia p. Narkiewicza-Jodko, w Niemczech chciała go prasa poprostu zabić milczeniem!

Tak bywa z niejednym wynalazkiem, z niejednem odkryciem. Miejmy nadzieję, że ponieważ wielu poważnych ludzi — choć nie w Niemczech — przyznaje pracom i badaniom p. Narkiewicza-Jodko ścisłość i znaczenie naukowe, wkrótce i ogół niemi zajmować się zacznie. Nie mamy tu zamiaru mówić o nich obszerniej, ale dlatego rozpoczęliśmy wzmianką o nich, bo zdają nam się być ważnym krokiem naprzód do poznania tajników „magnetyzmu życiowego“, a co do przyjęcia ich przez świat, podzielają, jak widzieliśmy, los innych odkryć, a w szczególności z dziedziny magnetyzmu i jego córki elektryczności.

Narkiewiczowi, jak wiadoma, udało się zrobić *zdjęcia fotograficzne niewidzialnych gołem okiem promieni, wydzielanych z kończyn ciała ludzkiego*, a mających powód w magnetyczno-elektrycznych właściwościach naszego ciała. Udało się Narkiewiczowi zapomocą doświadczeń stwierdzić istnienie w naszem ciele elektrycznego fluidum (jakoby niewidzialnego gazu), a co najważniejsza spożytkować praktycznie do leczenia. Metoda jego — a doskonałe jej wyniki podziwiał właśnie wspomniany powyżej p. H. — różni się od dotychczasowej elektroterapji przeważnie tem, że do wyleczenia choroby używa właściwej ustrojowi ludzkiemu i zamkniętej w nim elektryczności, pobudzając siłę tę wewnętrzną z zewnątrz do działania w ciele ku przywróceniu zamąconej chorobą żywotności i krzepkości. Dzisiejsza elektroterapja — to nauka w zaczątkach, w kolebce jakoby, po omacku próbująca, metoda Narkiewicza — to postępowanie *pewne* oparte na odkryciu nieznanych dotąd właściwości naszego ustroju.

Istnienie tej siły życiowej w nas, która tworzy podstawę sposobu leczniczego Narkiewicza i którą udało mu się uwidocznić, znanem było od dawna. Jest to owe promieniowanie ciała naszego, za pomocą którego w czasach starożytnych i w wiekach średnich leczono chorych, przykładając lub zbliżając dłonie do miejsc chorych lub pocierając dłońmi ciało chorego. W ten sposób z ciała zdrowego człowieka przechodziła do chorego owa *siła życiowa*, która go uzdrawiała. Dziś mamy na to dowody naukowe.

Ze w człowieku zdrowym siła życiowa większą jest, niż w chorym, temu nikt zaprzeczyć nie zechce. Chodzi o to, czy w jakikolwiek sposób siła ta oprócz swego działania wewnętrznego, które się objawia w *zdrowiu* jednostki, zdolna i na zewnątrz działać, to jest *udzielać* się *innym* jednostkom w zetknięciu z niemi.

Z natury rzeczy wynika, że siła życiowa, to jest owa siła tajemna, która podtrzymuje życie ludzkie, nie może być rozmaitą u różnych ludzi, ale z jednego pochodząc źródła, jednolitą jest dla wszystkich. Ruch krwi i wszelkie działanie wewnątrz

ustroju naszego, składniki krwi, mięśni, nerwów itd. równe są u wszystkich, to też śmierć, o której mówimy, że wszystkich równa, zmazuje tylko różnice społeczne, społeczno-narodowe itd., co do życia zaś samego pod względem fizjologicznym, co do objawów życiowych, jesteśmy od początku istnienia naszego wszyscy sobie równi. Zapomnieli o tem niestety ludzie, zapomnieli pod wrażeniem różnic stanowych itp., że dziecię króla podlega tym samym prawom przyrody i prawidłom rozwoju życiowego, co dziecię żebraka — stąd też zbaczali częstokroć z drogi wytkniętej przez przyrodę! Nie zapominając jednak o tej *równości* naszej i za życia wnioskować będziemy musieli koniecznie, że działająca w nas siła życiowa, jakiekolwiek damy jej miano, będąc jednolitą dla całego rodzaju ludzkiego, zdolna też z jednej jednostki na drugą przechodzić, że zatem zdrowa jednostka może zapomocą swej pełni życiowej siły wywierać wpływ uzdrawiający na jednostkę chorą, przyczyniając się do wprowadzenia równowagi życiowej w ustroju chorym. Choroba bowiem nie jest niczem innem, jak zachwianiem równowagi siły życiowej w ustroju naszym.

Zdawien dawna uważni badacze przyrody spostrzegli, nie znając wprawdzie istoty siły życiowej, jej działanie zobopólne pomiędzy dwoma jednostkami, i korzystali z tego poznania dla dobra ludzkości.

Stąd też „magnetyzm życiowy“ jest rzec można „starym jak świat“. Zmieniał tylko nazwy.

Początkowo może instynktownie tylko pragnęli ludzie dopomagać cierpiącym bliźnim, dotykając własnem ciałem, szczególnie dłońmi, ciała chorego. Tak matka kochająca mimowoli kładzie dziecku dłoń na bolące miejsce lub pociera je, pragnąc dziecinie ulżyć; a dziecko istotnie doznaje ulgi — po części wprawdzie zapewne skutkiem wyobraźni, ale chyba nie jedynie przez wyobraźnię. Że tu nie sama wyobraźnia działa, widzimy stąd, że właśnie matka i maleńkiemu dziecięciu, którego umysł jeszcze senny i które wyobraźni nie ma, stara się bezwiednym jakoby ruchem dać ulgę, dotykając go, chuchając nań itp. (C. d. n.)

Przestrogi i rady.

Jak spożywać owoce?

1) Należy oczyścić z wszelkiego brudu a zatem opłukać i omyć jako też oskrobać wszelkie czarne plamki np. na gruszkach i jabłkach.

2) Spożywać owoc ile możności złupiną; kto tego znieść nie może, nie powinien łupiny grubo zeżynać ale tylko lekko zeskrobać.

3) Spożywać owoc razem z chlebem. Szczególnie dzieci należy przyzwyczajać do tego, aby do owocu brały zawsze chleba ile możności razowego; przez to nie będą tak często cierpiały na rozwolnienie i rznięcie w brzuchu. We Francyi uważają to za nieprzystojność, gdy ktoś spożywa owoc sam bez dodatku chleba.

Ochładzanie głowy. Podczas wielkich upałów idąc na ulicy lub przez pole zwykliśmy zdejmować kapelusz w celu lepszego ochłodzenia głowy. Osięgamy przez to co prawda pewną przyjemność i ulgę, ale zarazem pozbawiamy głowę cieni, wystawiając ją na bezpośrednie działanie gorących promieni słońca. Właśnie przez to łatwo nastąpić może podraźnienie mózgu o wiele większe, jak gdyby głowa kapeluszem zakrytą była. Z tej przyczyny zaleca się w takich razach wzniesienie cęstsze kapelusza lub czapki ponad głowę, aby świeże powietrze przewiało. Prócz tego głowę ochłodzić można jeszcze w inny sposób a mianowicie przez włożenie do kapelusza większego liścia od jakiejbądź rośliny soczystej, jak łopianu, chrzanu, kapusty, brukwi itp. Pod wpływem gorących promieni zamienia się woda z liścia w parę, chłodzi powietrze w kapeluszu, a więc zarazem także głowę. Liście trzeba częściej odmieniać.

Grube ręczniki do wycierania ciała są najlepsze. Zabrać bowiem mogą dużo wody z powierzchni skóry a z powodu szorstkości wycierają skórę do czerwoności.

Miękka woda deszczowa jest do mycia najlepszą. W braku wody miękkiej używać można wody poprzednio przegotowanej.

Nadużywanie mydła jest niezdrowem. Kiedy regularnie kilka razy na dzień myjemy się mydłem, skóra przez to ła-

two utracić może giętkość, a staje się natomiast suchą, chropowatą; mydło bowiem, użyte za często, zabiera naturalny tłuszcz, przedostający się przez drobne otwórki skóry (pory). Szczególnie wystrzegać się należy zbyt częstego używania mydła *ostrego*, rysującego nieraz skórę. Skóra wówczas wysycha, odrywa się i odpada w cieniutkich, drobnych kawałkach, a nabywa łatwości przyjmowania brudu.

Rozmaitości.

Powszechne użycie koszuli należy do stosunkowo niezbyt dawnych nabytków cywilizacji. Z świeżo wydanej książki niejakiego Franklina dowiadujemy się, że koszuli używano już wprawdzie w wieku jedenastym, nie była ona jednak w użyciu powszechnem. W wieku XIII-ym jeszcze zarówno koszule, jak i inne części spodniej odzieży, wyrabiano z płótna niebielonego. Kobiety lubowały się w koszulach barwy śmietankowo-żółtawej (kremowej). Aż do wieku XV-go, koszule noszono w dzień tylko, a na noc je zrzucano. Dopiero w wieku XVI-ym zaczęto sypiać w koszulach. We wieku XV-ym i XVI-ym lubowano się w bieliźnie, w kołach wyćwiernych wielką wagę przywiązywano, by mieć bieliznę jak najdroższą i aby jak najwięcej jej było widać. Do tego właśnie celu służyły rozporki w stanikach i na rękawach, a to zarówno u mężczyzn jak u kobiet. W obecnym wieku XIX-tym stało się użycie koszuli tak powszechnem, że niektórzy noszą swą koszulę niestety ciągle przez cały tydzień lub nawet jeszcze dłużej. Każdy posiada niezawodnie dwie koszule a zatem nie powinien zapominać, iż wedle zasad zdrowotności (hygjeny) należy koszulę zmieniać przynajmniej co 12 godzin. (Czytaj w Przew. Zdr. art. „Jak często trzeba zmieniać koszulę?“)

Ostre pigułki. W Kolonii aresztowano dwóch lekarzy, którzy podobno za dobrem wynagrodzeniem sprzedawali młodzieńcom pigułki, po których użyciu serce gwałtowniej biło, tak, iż przy stawce uznano ich za niezdolnych do wojska. Jeden z tych młodzieńców umarł.

Kąpiele powietrzno - słoneczne w Galicji rozpowszechniają się coraz bardziej. Dowiadujemy się, że we Lwowie zamierza pewien gorliwy zwolennik lecznictwa przyrodnego urządzić kąpiele takie w większych rozmiarach. Wybornie!

Niem. stowarzyszenie hygjeny ludowej zawiązało się w tych dniach w Berlinie za pobudką wybitnych mężów z wszelkich stanów, jak prof. Leydena, Rubnera, hr. Douglasa, prezydenta Boedikera itp. Stowarzyszenie to ma się rozciągać na całe Niemcy i rozpocznie swą szczegółową działalność zaraz z początkiem półrocza zimowego. Ma ono na celu uprzystępnienie wyników badań i doświadczeń zdrowotycznych wszystkim warstwom ludu niemieckiego i wogóle zamierza rozbudzić większe zainteresowanie się hygjeną. Cel ten ma być osiągnięty przez publiczne wykłady, posiedzenia, na których sprawy zdrowotne mają być omawiane, jako też przez wydawanie hygjenicznych pism ludowych a w danym razie także nawet przez pieniężne popieranie urządzeń zdrowotnych.

Podobne towarzystwo powinno istnieć i u nas a mianowicie w każdym z trzech zaborów po jednym, któreby pomiędzy sobą były w stałej łączności, tworząc przez to jedno wielkie stowarzyszenie. A więc co żywo w górę kaganiec — w myśl niezbitej prawdy, iż zdrowie ludności jest podstawą szczęścia, że jest bogactwem narodu!

Piśmiennictwo.

Dr. med. Lahmann:

1. Das Luftbad als Heil- u. Abhärtungsmittel. 0,75 Mk.

2. Der krankmachende Einfluss atmosphärischer Luftdruckschwankungen (barometrischer Minima). Ein Beitrag zur Lehre von den Ursachen der Frühjahrs- und Herbsterkrankungen, in Sonderheit der Influeza. Stuttgart. A. Zimmer's Verlag (Ernst Mohrmann) 1899. — 0,75 Mk.

W pierwszej rozprawce wskazuje autor na ważność kąpieli powietrznych zalecając je jako pierwszorzędny środek leczniczy i zaprawiający ustrój ludzki. W drugiej zaś rozprawce zastanawia się nad wpływem zmian ciśnienia powietrza na ciało nasze i wywodzi przytem przyczyny zwykłych zachorowań wiosennych i jesiennych a szczególnie napływki czyli influenzy. Z treścią broszurek powyższych zapoznać się powinna oprócz lekarzy także szersza publiczność, aby kąpiele powietrzne jak najrychlej się rozpowszeczniły.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.

Nakładem Redakcji „Przewodnika zdrowia“ w Berlinie wydane zostało następujące dzieło:

Jarska kuchnia,

Pożytek reformy w djecie jest stanowczo większy, niż każda inna reforma, albowiem sięga do jądra zła społecznego. Wszystkim dążącym do szczęścia i lubiącym prawdę radzę, aby się jak najrychlej z tym sposobem odżywiania zapoznali. (Shelley.)

zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa.

Cena exempl. zeszytowego 2,25 M. — 1 zł. 35 ct. — 1 rs.
exempl. oprawnego 2,50 M. — 1 zł. 50 ct. — 1 rs. 15 kop.

Książkę tę nabyć można we wszystkich większych księgarniach jako też wprost w redakcji naszego pisma za poprzedniem nadesłaniem należytości. Zamawiając należy adresować:

A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

„BROSZUROWANE ROCZNIKI PRZEW. ZDROWIA.“

1896, 1897 i 1898

a mianowicie wszystkie trzy roczniki razem za nadesłaniem **5 mr.** — 3 zł. a. — 3 rs. W oprawie 50 fen. więcej. Wysyła franko za zaliczką 25 fen. więcej, Rocznik 1895 wyczerpany. Na listach poleconych jakoteż przekazach należy zawsze dodać Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

Wydawnictwo „Przew. Zdr“

Drobne ogłoszenia.

(Za każdy wiersz płaci się tylko 10 fen. — 6 ct. — 5 kop.)

Ślubować mogę tylko jaroszkę!

Wyższy urzędnik w Galicji pragnie zapoznać się z panną, Polką ale tylko przekonaną jaroszką w celu zawarcia małżeństwa szczęśliwego.

Zważam jedynie tylko na zdrowie i przyjemny charaktér osoby a bynajmniej nie na pieniądze. Listy posyłać pod adr. „W. Urzędnik“ — Wydawn. „Przew. zdr.“, Berlin, Karlstr. 32.

„Przyjaciel sług“

wychodzi
w każdą pierwszą niedzielę miesiąca.
Przedpłata roczna:
w Austrji 60 ct., w Niemczech 1,50 mr.
Układnia pisma: **Kraków**, ulica Szpitalna l. 21.

Nowość! Nowość!

„Dalekowidz“

„Fernseher“

(prawem zastrzeżony!)

Szkło to znakomicie zbudowane posiada **10-krotne** powiększenie, co zwykle się znajduje tylko przy wybornych lornietkach. **Zadziwiające widzenie w dal!!** Wszędzie ogromne skutki! Szczególnie w podróżach, **wycieczkach** pieszo lub kolem **na polowaniu, przechadzkach** itp. Cena **zdumiewająco niska – tylko 2,90 m** z piękną zakrywką. Wysyłkę za poprzed. nadesłaniem należności lub za zaliczką uskutecznia:

Karol Wieske,
Köln-Deutz.

Zamiana dozwoloną. Przy zamówieniu należy podać gazetę, w której ogłoszenie stało.

☛ Jednorazowa próba wypadnie nad wszelkie spodziewanie. ☚

Służącej

Polki, katoliczki, **do wszystkiego, tj. do kuchni, do pokoju** (małe mieszkanie) oraz trochę do pomocy z dziećmi, poszukuje rodzina z 4 osób złożona we Lwowie, stolicy Galicji (150,000 mieszk.). Zgłoszenia do Wydaw. „Przewodnika Zdr.“.

GOSPODĘ JARSKĄ

założyć by można z wielką korzyścią w pewnem większem mieście w Galicji.

Bliższych wiadomości udzieli ale tylko prawdziwym jaroszom: Wydawn. Przew. zdrowia.

Zioła lekarskie

świeżo lub też dobrze zasuszone, a szczególnie kwiat róży, bzu, lipy, pomornika, rumianku, nogietka, młode liście poziemki, jeżyny itp. kupuje **A. Wnuk**, Berlin O., Wrangelstr. 12.

Jarstwo

podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego.

Wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych,
Cena 1 egzemplarza:
30 f. — 15 ct. — 15 kop.
Cena 10 egzemplarzy
1,50 m. — 75 ct. — 75 kop.
Redakcja „Przew. zdr.“
A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.